6. 021 Hovädzí plátok po cigánsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
olej	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
uhorky sterilizované b. n.	0,50	0,45	0,60	0,54	0,60	0,54	0,80	0,72
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68	1,00	0,85
hmotnosť porcie v g	104		120		136		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		80		90		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, na okrajoch narežeme, osolíme a z oboch strán opečieme na časti oleja. Polovicu očistenej cibule nakrájame na drobno, opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme červenú mletú papriku, rajčiakový pretlak, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou, opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme opraženú na drobno nakrájanú slaninu, druhú časť cibule a ešte 20 minút varíme. Uhorkami pokrájanými na plátky zdobíme každú porciu zvlášť.

Príloha: zemiaky, dusená ryža a rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	406	97	12,02	4,1	1,8	2,7	0,3	10,0	1,2	0,010	0,0	0,1	1,7	0,1

B	537	129	14,41	6,1	1,8	3,8	0,3	12,9	1,5	0,013	0,1	0,1	2,2	0,1
C	639	153	16,50	7,6	2,5	4,4	0,4	15,2	1,7	0,015	0,1	0,1	2,5	0,1
D	748	179	18,65	9,1	3,1	5,4	0,5	18,7	1,9	0,020	0,1	0,1	3,4	0,1